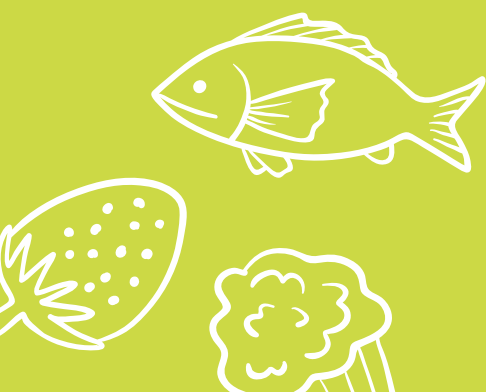


# DIETA przeciwzapalna

Jadłospis jednodniowy dla kobiet



DLAUMYSLU.PL

## Śniadanie

### SZAKSZUKA Z CIECIERZYCĄ

#### Składniki:

ciecierzyca (ugotowana) – 120 g (6 łyżek)  
pomidor – 120 g (1 sztuka)  
papryka czerwona – 100 g (0,7 sztuki)  
chleb żytni na zakwasie – 60 g (2 kromki)  
cebula – 50 g (0,5 sztuki)  
pietruska, natka – 24 g (4 łyżeczki)  
oliwa z oliwek – 5 g (0,5 łyżki)  
siemię lniane (świeżo mielone) – 5 g (1 łyżeczka)  
mielona słodka papryka – 1 g (0,2 łyżeczki)  
mielona papryka chili – 1 g (1 szczypta)  
sól morską – 1 g (1 szczypta)  
pieprz czarny mielony – 1 g (1 szczypta)  
kurkuma – 0,5 g (0,1 łyżeczki)

#### Przygotowanie:

1. Posiekaj cebulę, paprykę i pomidora.
2. Wrzuć warzywa na patelnię z rozgrzaną oliwą i duś, aż zmiękną.
3. Podczas smażenia dopraw słodką papryką i szczyptą kurkumy oraz ostrej papryki.
4. Gdyby warzywa przywierały do patelni, dodaj trochę wody, żeby uniknąć dodawania większej ilości tłuszczu.
5. Ciecierzycę odsącz z zalewy i przepłucz (jeżeli używasz takiej z puszki lub słoika), dodaj ją do warzyw.
6. Pod koniec duszenia dopraw całość solą i świeżo zmielonym pieprzem.
7. Na talerzu posyp zmielonym siemieniem i natką pietruszki lub kolendrą, szczypiorkiem.
8. Zjedz z pieczywem.

## II śniadanie

### ZIELONY SOK

#### Składniki:

szpinak – 75 g (3 garści)  
seler naciowy – 45 g (1 łodyga)  
ogórek zielony (długi) – 180 g (1 sztuka)  
gruszka – 130 g (1 sztuka)  
miód pszczeleli – 48 g (2 łyżki)

#### Przygotowanie:

1. Umyj warzywa i owoce.
2. Przepuść je przez sokowirówkę.
3. Na końcu dodaj miód i dokładnie wymieszaj.

## Obiad

### ZUPA POMIDOROWA Z BIAŁĄ FASOLĄ I JARMUŻEM (Przepis na 4 porcje) Zjedz 1 z 4 porcji.

#### Składniki:

bulion warzywny (domowy) – 1000 g (4 szklanki)  
pomidory krojone w soku pomidorowym – 400 g (1 opakowanie)  
fasola biała (konserwowa) – 240 g (12 łyżek)  
jarmuż – 200 g (10 garści)  
cebula – 100 g (1 sztuka)

marchew – 90 g (2 sztuki)  
seler naciowy – 45 g (1 łodyga)  
czosnek – 10 g (2 ząbki)  
olej rzepakowy – 5 g (0,5 łyżki)  
pieprz czarny mielony – 3 g (3 szczypty)  
sól biała – 2 g (2 szczypty)  
mielona papryka chili – 1 g (1 szczypta)



#### Przygotowanie:

1. Warzywa obierz, cebulę posiekaj w kostkę, podobnie marchew i seler.
2. W dużym garnku rozgrzej olej, wrzuć cebulę, marchew i seler, podsmaż przez ok. 10 minut, następnie dodaj czosnek, sól, pieprz, chili.
3. Dodaj pomidory, bulion (lub wodę) i fasolę. Gotuj ok. 10 minut, pod koniec dodaj jarmuż.

#### KOTLETY MIELONE Z MIZERIĄ I KASZĄ (Przepis na 2 porcje) Zjedz 1 z 2 porcji.

##### Składniki:

łopatka wieprzowa (świeżo mielona) – 150 g  
cebula – 100 g (1 sztuka)  
kasza gryczana gotowana – 100 g (5 łyżek)  
ogórek – 80 g (2 sztuki)  
jajo kurze całe – 56 g (1 sztuka)  
jogurt naturalny – 20 g (1 łyżka)  
olej rzepakowy – 5 g (0,5 łyżki)  
pieprz czarny mielony – 2 g (2 szczypty)  
sól himalajska – 1 g (1 szczypta)

##### Przygotowanie:

1. Do zmielonego mięsa, dodaj posiekaną cebulę, jajko, olej i całość dopraw pieprzem i solą.
2. Formuj kotlety i smaż na beztłuszczowej patelni.
3. Kaszę ugotuj na sypko.
4. Ogórki obierz i pokrój w plasterki. Dodaj do nich jogurt i dopraw mizerią.

## Podwieczorek

#### SOK Z BURAKIEM

##### Składniki:

burak – 100 g (1 sztuka)  
jabłko – 150 g (1 sztuka)  
wafle ryżowe musli – 30 g (3 sztuki)

##### Przygotowanie:

Obierz buraka i umyj jabłko, zrób z nich sok w sokowirówce. Zjedz z waflami.

## Kolacja

#### ZUPA POMIDOROWA Z BIAŁĄ FASOLĄ I JARMUŻEM Zjedz 1 porcję.

#### KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ

##### Składniki:

papryka czerwona – 70 g (0,5 sztuki)  
chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)  
jajo kurze całe – 56 g (1 sztuka)  
ogórek – 40 g (1 sztuka)  
szczypiorek – 20 g (4 łyżeczki)  
pietruska, liście – 12 g (2 łyżeczki)  
olej rzepakowy – 5 g (0,5 łyżki)  
pieprz, sól, kurkuma – do smaku

##### Przygotowanie:

1. Ugotuj jajko i rozdrobnij widelcem na pastę.
2. Dodaj starte paprykę i ogórek, pokrojoną na drobno pietruszkę i szczypiorek.
3. Dopraw solą, kurkumą, pieprzem, opcjonalnie papryczką chili.
4. Dodaj olej i wymieszaj.
5. Posmaruj chleb pastą.

#### SUMA:

KCAL: 1945,0; BIAŁKO: 78,3 g;  
TŁUSZCZE: 52,3 g; WĘGLOWODANY: 253,8 g;  
BŁONNIK: 59,3 g.



Wprowadzanie jakichkolwiek zmian w codziennym jadłospisie wymaga rozważań i odpowiedzialności, zwłaszcza jeśli naszym celem jest poprawa stanu zdrowia czy wspieranie procesu rehabilitacji. Każda decyzja dietetyczna powinna być podejmowana w ścisłej współpracy z wykwalifikowanymi specjalistami – lekarzem lub dietetykiem.

Jadłospis przygotowała Justyna Malinowska.

Potrzebujesz konsultacji z dietetykiem?

Zajrzyj na moją stronę:

[malinowskadietetyk.pl](http://malinowskadietetyk.pl)

